

Atmung – Mit dem Swissball: Ball zur Mitte

Diese Übung fördert eine Dehnung der Wirbelsäule und verhilft zu einer Tiefen- und Flankenatmung.



Sich vor den Swissball knien und die Hände auf den Ball legen. Den Swissball etwas nach vorn rollen und darauf achten, dass der Rücken bis zum Kopf eine gerade Linie bildet. Das Brustbein leicht in Richtung Boden schieben, dabei aber kein Hohlkreuz entstehen lassen. In dieser Haltung bewusst zum Bauch hin ein- und ausatmen. Nach drei bis vier Atemzügen in einer bequemen Position nachspüren.



Den Ball aus obiger Position heraus langsam nach links rollen, so dass der linke Arm sich zum Boden hin senkt und der rechte oben auf dem Ball ruht. Die Dehnung in der rechten Brustkorbseite erspüren und diese Haltung drei bis vier Atemzüge lang halten. Anschliessend den Ball nach rechts rollen.

Quelle: Zeitschrift «mobile 2/2008», Seite 10 ff.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO